



Nivel	Año	Institución de origen
2	1938	Asociación General

REQUISITOS:

- 1 Conocer las ventajas y desventajas de esquís acampanados y rectos.
- 2 ¿Cómo el borde curvo de los esquís ayuda al esquiador a dar los giros?
- 3 ¿Qué normas generales debería utilizar en la selección de la correcta longitud de los esquís y bastones para usted mismo?
- 4 Conocer los diseños de botas y cómo estas características puede afectar a su esquí.
- 5 ¿Por qué es importante el apropiado ajuste de la bota del esquí? ¿Qué determina el ajuste adecuado?
- 6 Conocer lo que es una correa de seguridad o freno de esquí y explicar su propósito.
- 7 ¿Qué debe hacer si usted llega hacia un esquiador herido que todavía no ha recibido ayuda alguna?
- 8 Discutir y efectuar buenas prácticas deportivas en las zonas de esquí.
- 9 ¿Qué cuidados se debe dar el equipo de esquí después de su uso? ¿Qué se debe hacer con el equipo de esquí antes de su uso cada temporada?
- 10 Esquiar colinas medianas bajo control y ejecutar virajes/vueltas en buena forma.
- 11 Saber cómo montarse y bajarse de manera correcta de un teleférico, barras tipo T o barras tipo J y demostrar a través de la experiencia, sin poner en peligro a usted o a otras personas, su capacidad para montar en estos equipos.

